****

**ΓΟΝΕΙΣ & ΠΑΙΔΙΑ**

**ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ**

**Επιμέλεια :Δήμητρα Νέτσικα ψυχολόγος**

**1ο ΚΕΣΥ Δ. Θεσσαλονίκης**

**Μάρτιος 2020**

Τα παιδιά βιώνουν αρκετά συναισθήματα, όπως και οι ενήλικες. Αυτή η περίοδος με τις αλλαγές στην πραγματικότητα και την καθημερινότητά μας γεννούν ποικίλα συναισθήματα, προβληματισμούς, φόβους. Το παιχνίδι είναι ένας τρόπος με τον οποίο μπορούν τα παιδιά να ονοματίσουν τα συναισθήματά τους, να δώσουν λέξεις στις σκέψεις τους, να εκφραστούν. Παρακάτω παραθέτουμε κάποιες ιδέες για παιχνίδια που μπορούν να παίξουν γονείς με παιδιά και βοηθούν στην αναγνώριση, αποδοχή και έκφραση των συναισθημάτων.

**Μουσικά Σχέδια**

Πως παίζεται: Βάλτε διαφορετικά είδη μουσικής και αφήστε τα παιδιά να ζωγραφίσουν ό,τι τους έρχεται στο μυαλό, καθώς ακούνε διάφορες μουσικές με διαφορετικό ρυθμό και ύφος.

Θέματα για συζήτηση: Μιλήστε για τον τρόπο με τον οποίο η μουσική επηρεάζει τη διάθεση μας. Υπάρχει κάποιο μουσικό κομμάτι που πάντα ε κάνει να νιώθεις λύπη ή χαρά;

**Ιστορίες ανησυχίας**

Πως παίζεται: Φτιάξτε μαζί με τα παιδιά μια λίστα με στοιχεία που ανησυχούν τα παιδιά στην καθημερινότητά τους. Μπορείτε να δημιουργήσετε μία ιστορία για «την ημέρα που με κυρίευσαν οι ανησυχίες».

Μπορείτε μάλιστα να δημιουργήσετε ένα σύντομο δρώμενο με ένα δημοσιογράφο, ο οποίος πάει σε μία μικρή πόλη, όπου οι ανησυχίες έχουν καταβάλει τους κατοίκους. Ο δημοσιογράφος παίρνει συνέντευξη από ένα δάσκαλο, ένα γιατρό, ένα φούρναρη, έναν πυροσβέστη, έναν εργάτη κτλ.

Θέματα για συζήτηση: Πιστεύεις ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν τις ίδιες ανησυχίες; Τι συμβαίνει όταν σκεφτόμαστε συνεχώς τις ανησυχίες μας, χωρίς να προσπαθούμε να τις επιλύσουμε; Με ποιον μοιράζεσαι τις ανησυχίες σου; Τι θα μπορούσες να κάνεις για να ανακουφιστείς;

**Τέχνης παιχνίδια**

Πως παίζεται:

*Το δικό μου πορτρέτο.* Ζωγραφίζω το δικό μου πορτρέτο και μετά το κορνιζώνω.

*Το δικό μου κολάζ.* Φτιάχνω ένα κολάζ με τις λέξεις χαμογελώ, αναπνέω, φανερώνω, ζω, νιώθω, ονειρεύομαι, κλαίω και εικόνες από περιοδικά ή από το διαδίκτυο.

Θέματα για συζήτηση: Συζητάμε για το πώς νιώθουμε όταν μπαίνουμε στη διαδικασία να ζωγραφίσουμε τον εαυτό μας. Πόσο εύκολο είναι να τον παρατηρούμε; Τι έκφραση επιλέξαμε να δώσουμε; Τι σκέφτεται το πορτρέτο μας;

Συζητάμε τι σημαίνουν για μας οι λέξεις του κολάζ μας. Σχολιάζουμε τις εικόνες που διαλέξαμε. Δίνουμε παραδείγματα από την καθημερινότητά μας για τις λέξεις αυτές.

**Πες το με ένα ποίημα**

Πως παίζεται: Γίνετε ποιητές και προσπαθήστε να δημιουργήστε ένα ποίημα με τα παιδιά σας. Γράψτε στίχους αφήνοντας τη σκέψη σας ελεύθερη . Μπορεί να γράψει ο καθένας το δικό του ποίημα και μετά να το διαβάσετε στον άλλο.

Θέματα για συζήτηση: Συζητάτε πως νιώστε που ήσασταν ελεύθεροι να πείτε ότι θέλετε. Ποιο κομμάτι του ποιήματος σας εκφράζει περισσότερο. Πως ήταν η διαδικασία του να βάλετε λέξεις στις σκέψεις.

**Ο αστερίας**

Πως παίζεται: Διαβάστε στα παιδιά σας την παρακάτω ιστορία: Μια μέρα ένας άνθρωπος περπατούσε στην παραλία, όταν είδε ένα παιδί να παίρνει κάτι από την άμμο και να το πετά απαλά και προσεκτικά στη θάλασσα. Πλησίασε το παιδί και το ρώτησε: «Τι κάνεις;». Το παιδί απάντησε: «Ρίχνω αστερίες πίσω στη θάλασσα. Το κύμα και η παλίρροια τους έβγαλε έξω. Αν δε τους ρίξω πίσω θα πεθάνουν». Τότε ο άνθρωπος είπε: «Μα δεν καταλαβαίνεις ότι σε αυτήν την απέραντη παραλία θα υπάρχουν εκατοντάδες αστερίες; Ποια η διαφορά όταν ρίξεις 2-3 πίσω στη θάλασσα;». Το παιδί δεν απάντησε. Έσκυψε, πήρε ακόμη έναν αστερία και τον πέταξε στο κύμα. Στη συνέχεια, χαμογελώντας και με σιγουριά, είπε: «Για αυτόν τον αστερία, υπάρχει διαφορά».

Θέματα για συζήτηση: Θέστε στα παιδιά τα ερωτήματα: τι κατάλαβε το παιδί και τι δεν είχε καταλάβει ο ενήλικας της ιστορίας; Πως πιστεύετε ότι αισθανόταν το παιδί όταν έριχνε τους αστερίες μέσα στη θάλασσα; Έχετε προσπαθήσει να «κάνετε τη διαφορά» σε κάποια περίπτωση; Στη συνέχεια συζητάτε τρόπους με τους οποίους μπορείτε να «κάνετε τη διαφορά» στα τρέχοντα προβλήματα.

**Μυρίζω, θυμάμαι και εκφράζομαι**

Πως παίζεται: Δώστε στα παιδιά διάφορα οσφρητικά ερεθίσματα και ζητήστε από αυτά να εκφραστούν άμεσα με μία γκριμάτσα ή με μία στάση σώματος. Παραδείγματα οσφρητικών ερεθισμάτων: ξύδι, ποπ κορν, σκόρδο, τριαντάφυλλο, δυόσμος, ξυλομπογιές, δέρμα, οινόπνευμα κλπ.

Θέματα για συζήτηση: Ζητήστε από τα παιδιά να περιγράψουν τι τους θυμίζουν αυτές οι οσμές, με ποια περίσταση τις συνδέουν, αν τις συσχετίζουν με συναισθήματα ευχαρίστησης ή δυσαρέσκειας.

**Κολάζ επιθυμιών**

Πως παίζεται: Ζητήστε από τα παιδιά να δημιουργήσουν ένα σύνθετο κολάζ με θέμα «που βρίσκομαι και που θα ήθελα να βρίσκομαι». Χωρίστε μία επιφάνεια εργασίας (χαρτί ή χαρτόνι) στη μέση με μία γραμμή. Στη μία πλευρά της επιφάνειας ζητήστε να παρουσιάσουν το χώρο που βρίσκονται και στην άλλη πλευρά το χώρο που θα ήθελαν να βρίσκονται πραγματικό ή φανταστικό. Χρησιμοποιήστε εικόνες από περιοδικά, παλιά βιβλία, ζωγραφική ή φωτογραφίες.

Θέματα για συζήτηση: Συζητήστε τι είναι αυτό που περισσότερο θα ήθελαν από το χώρο της επιθυμίας τους. Τι υπάρχει στο χώρο όπου μένουν τώρα που τους ευχαριστεί. Με ποιον τρόπο θα μπορούσε ο χώρος που βρίσκονται τώρα να πάρει στοιχεία από τον επιθυμητό.

**Πες τι σκέφτομαι**

Πως παίζεται: Μετρήστε από το 1-5. Στη διάρκεια του μετρήματος το παιδί κινείται και μόλις ακούσει το νούμερο 5 «παγώνει» παίρνοντας μία στάση που εκφράζει ένα συναίσθημα ή μία κατάσταση. Η διαδικασία μπορεί να γίνει κι αντίστροφα με το παιδί να μετράει και το γονιό να «παγώνει». Κάθε φορά το ζευγάρι αυτού που «παγώνει» προσπαθεί να περιγράψει το συναίσθημα του « παγωμένου» και να μαντέψει τις σκέψεις που μπορεί να του δημιούργησαν το συναίσθημα αυτό.

Θέματα για συζήτηση: Συζητάμε αν το ζευγάρι μας μάντεψε σωστά το συναίσθημα ή τις σκέψεις . Παρατηρούμε πως κάποιες φορές μπορεί κάποιος να ερμηνεύσει διαφορετικά την έκφραση του προσώπου μας ή τη στάση του σώματός μας και πόσο σημαντικό είναι να μιλάμε γιαυτό που νιώθουμε στον άλλο ώστε να τον βοηθήσουμε να μας καταλάβει.

**Προσωπογραφίες**

Πως παίζεται: παρουσιάστε στα παιδιά πίνακες ζωγραφικής – είτε από βιβλία είτε μέσα από το διαδίκτυο- που να έχουν ως γενικό θέμα πορτρέτα ανθρώπων, χωρίς να τους αποκαλύπτετε τον τίτλο του πίνακα. Τα παιδιά παρατηρούν τη συναισθηματική κατάσταση των εικονιζόμενων μορφών και την κατονομάζουν. Προτεινόμενα έργα ζωγράφων: Albrecht Durer (Πορτρέτο νεαρής Βενετσιάνας, Πορτρέτα του πατέρα του ζωγράφου), Raffael (Πορτρέτο του Tommaso Inghirami, Πορτρέτο εγκυμονούσας), Peter Paul Rubens (Κεφάλι κοριτσιού, Βρέφος με πουλί), Diego Velazquez (Αυτοπροσωπογραφίες, Infanta Maria Teresa), Bartolome Esteban Murillo (Αγόρι με σκύλο, Δύο αγροτοαγόρια), Tintoretto (Πορτρέτο ενός άνδρα είκοσι έξι ετών), Paul Cezanne (Κεφάλι ηλικιωμένου άνδρα, Αυτοπροσωπογραφίες, Γυναίκα με κούπα του καφέ), Vincent van Gogh (χωρική με άσπρο καπέλο, Αυτοπροσωπογραφίες, Πορτρέτο γέρου χωρικού), Pablo Picasso (Η τραγωδία, Γυναίκα με βεντάλια, Διαβάζοντας ένα γράμμα), Γιώργος Μπουζιάνης (Γυναίκα με ομπρέλα, Γυναίκα με λουλούδια), Ορέστης Kανέλλης (Καθισμένο αγόρι), Θεόφιλος Χατζημιχαήλ (Παύλος Μελάς), Γιάννης Τσαρούχης (Δύο φίλοι), Σπύρος Βασιλείου (Καπετάν Βαγγέλης) και Παύλος Σιάμος (Κορίτσι στο παράθυρο)

Θέματα για συζήτηση: Συζητάμε το πώς μπορεί να βιώνει ο καθένας διαφορετικά τα ίδια συναισθήματα.

****

**Οι δύο θέσεις**

Πως παίζεται: Διαβάστε στα παιδιά την ιστορία του «Εγωιστή γίγαντα» και στη συνέχεια τοποθετείστε στο χώρο δύο άδεια καθίσματα. Το κάθε κάθισμα αντιστοιχεί σε έναν ήρωα της ιστορίας. Στο γίγαντα και σε ένα παιδί. Προτρέψτε τα παιδιά να καθίσουν στην κάθε καρέκλα και να μιλήσουν σα να είναι το πρόσωπο αυτό. Να μιλήσουν για τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους.

Θέματα για συζήτηση: Τι σας άρεσε και τι σας δυσκόλεψε; Με ποιον ήρωα ταυτιστήκατε περισσότερο; Πως είναι να μπαίνετε στη θέση του άλλου; Πόσο το κάνετε αυτό στη ζωή σας;

* *Ο Εγωιστής γίγαντας– (διασκευή από Wilde, O. 1998. Αθήνα: Καστανιώτη)*

*Μια φορά και έναν καιρό , ήταν ένας γίγαντας που είχε ένα ωραίο σπίτι με υπέροχο κήπο. Κάθε απόγευμα, γυρίζοντας από το σχολείο, τα παιδιά πήγαιναν να παίξουν στον κήπο του γίγαντα. Ήταν ένας μεγάλος, πανέμορφος κήπος με απαλό πράσινο γρασίδι. Εδώ κι εκεί στο χορτάρι ορθώνονταν ωραία λουλούδια σαν αστέρια, υπήρχαν δώδεκα ροδακινιές γεμάτες ρόδινα μαργαριταρένια ανθάκια που το φθινόπωρο βάραιναν από τους πλούσιους καρπούς. Τα πουλιά κάθονταν στα δέντρα και τραγουδούσαν τόσο γλυκά, που τα παιδιά σταματούσαν τα παιχνίδια τους για να τ' ακούσουν. «Τι ευτυχισμένα που είμαστε εδώ!» φώναζαν το ένα στ' άλλο. Ξαφνικά, ένα απόγευμα ο γίγαντας γύρισε μετά από πολύ καιρό απουσίας του. Όταν έφτασε, είδε τα παιδιά να παίζουν στον κήπο. «Τι κάνετε εδώ;» φώναξε με πολύ άγρια φωνή, και τα παιδιά έφυγαν τρέχοντας. «Ο κήπος μου είναι δικός μου» είπε ο γίγαντας «δεν είναι δύσκολο να το καταλάβει κανείς αυτό, και δε θα επιτρέψω να παίζει κανείς εδώ μέσα εκτός από μένα». Έχτισε λοιπόν έναν τεράστιο τοίχο ολόγυρα κι έστησε μια ταμπέλα «οι παραβάτες θα διώκονται».*

*Ο καιρός περνούσε… κι ήρθε ο χειμώνας και έστρωσε το λευκό του πέπλο. Η μόνη παρέα του γίγαντα ήταν ο βοριάς και το χαλάζι. Κι ο καιρός περνούσε. Κι ήρθε η άνοιξη, μα στον κήπο του γίγαντα κανένα δέντρο δεν έβγαζε λουλούδια, κανένα πουλί δεν έχτιζε εκεί τη φωλιά του. Πέρασε η άνοιξη, ήρθε το καλοκαίρι. ¨όμως ο γίγαντας κοιτούσε συνέχεια από το παράθυρο και έβλεπε τον κήπο του ξερό και παγωμένο. Το ίδιο ένιωθε και στην καρδιά του.. μόνη του συντροφιά είχε τη λύπη και τη μοναξιά.*

 *Κι έτσι ήταν για πολύ καιρό. Κλεισμένος στο ψηλό του σπίτι, δεν περίμενε πια τίποτα. Όταν ξαφνικά άκουσε ένα πουλί να κελαηδάει. Έτρεξε έκπληκτος στο παράθυρο να δει από πού ερχόταν το γλυκό κελάηδημα. Και τι να δει.. από ένα μικρό άνοιγμα στον τοίχο είχαν τρυπώσει τα παιδιά και κάθονταν στα κλωνιά των δέντρων. Σε κάθε δέντρο που αντίκριζε υπήρχε και ένα μικρό παιδί. Και τα δέντρα χαίρονταν τόσο πολύ που σκεπάστηκαν με άνθη. Τα πουλιά πετούσαν εδώ κι εκεί και τα λουλούδια ξεπρόβαλαν από το χορτάρι κοιτάζοντας χαμογελαστά.*

*Τότε ο γίγαντας γεμάτος χαρά, έτρεξε στον κήπο φωνάζοντας «Μα τι εγωιστής που ήμουν! Ο κήπος ανήκει στα παιδιά. Χωρίς αυτά δεν υπάρχει ζωή., δεν υπάρχουν λουλούδια, δεν υπάρχει χαρά». Λέγοντας αυτά , άνοιξε διάπλατα τα χέρα του και αγκάλιασε τα παιδιά.*

*Εκείνη την ημέρα ο γίγαντας γκρέμισε τον τοίχο του και από τότε έπαιζε μαζί με τα παιδιά τα πιο όμορφα παιχνίδια του κόσμου.*

**Σου γράφω ένα γράμμα**

Πως παίζεται: Αφού διαβάσουμε μία από τις παρακάτω ιστορίες («Αντίο Ποντικούλη», «Τα δώρα του κυρ Μενέλαου» ή κάποια δική μας ιστορία σχετική με την απώλεια ή την απουσία) ζητάμε από τα παιδιά να γράψουν με αυτόματο τρόπο ένα γράμμα σε κάποιο πρόσωπο που ζει ή πέθανε, εκφράζοντας όλα όσα σκέφτηκαν ή ένιωσαν και δεν του τα έχουν πει ή δεν έχουν καταφέρει να τα μοιραστούν μαζί του.

Θέματα για συζήτηση: Πως ένιωσες κατά τη διάρκεια ;Τι σε συγκίνησε; Πως νιώθεις αυτή τη στιγμή;

* *Αντίο Ποντικούλη (διασκευή από Harris, H.R., (2001). Ο Ποντικούλης. Αθήνα: Νίκας-Ελληνκή Παιδεία)*

*Όταν ξύπνησα σήμερα το πρωί, γαργάλησα την κοιλιά του Ποντικούλη. Ο Ποντικούλης όμως δεν ξύπνησε . Ο Μπαμπάς μου είπε ότι πέθανε. Εγώ δε τον πίστεψα, θύμωσα και έκλαψα πολύ. Δεν μπορούσα να καταλάβω γιατί πέθανε. Το κουβεντιάσαμε με τον μπαμπά. Όλοι ήμασταν πολύ λυπημένοι. Η μαμά και ο μπαμπάς βοήθησαν να τον βάλουμε σε ένα όμορφο κουτί και τον τύλιξα σε ένα παλιό μου μπλουζάκι. Μέσα στο κουτί έβαλα διάφορα πράγματα που αγαπούσε για να μη βαριέται και να μη νιώθει μοναξιά. Μαζί με τον μπαμπά και τη μαμά τον θάψαμε. «Αντίο Ποντικούλη», είπα καθώς τον αποχαιρετούσα.*

* *Τα δώρα του κυρ Μενέλαου (διασκευή από Varley, S. (2004) Τα δώρα του κυρ Μενέλαου. Αθήνα: Μέριμνα)*

*Ο κυρ Μενέλαος, ένας αγαπητός και σοφός τυφλοπόντικας, ήξερε ότι σύντομα θα ερχόταν η μέρα που θα πέθαινε γιατί ήταν πολύ γέρος πια. Δε φοβόταν το θάνατο αλλά τον απασχολούσε πως θα ένιωθαν οι φίλοι του όταν αυτός δε θα ήταν πια μαζί τους. Τους είχε ήδη πει ότι αυτός κάποια μέρα θα έμπαινε στο μεγάλο Τούνελ του αποχωρισμού. Έτσι και έγινε. Οι φίλοι του ήταν απαρηγόρητοι. Πέρασε ο καιρός, και σε μία συνάντησή τους στην οποία αναπολούσαν τον χαμένο και πολυαγαπημένο τους φίλο, θυμήθηκαν όλα τα πολύτιμα πράγματα που τους είχε μάθει. Κάθε ζώο θυμόταν κάτι ξεχωριστό που είχε μάθει από τον κυρ Μενέλαο. Κάτι ξεχωριστό και πολύτιμο, που είχε αφήσει στον καθένα ως δώρο αποχαιρετισμού για να τον θυμούνται και να βοηθάνε ο ένας τον άλλο.*

**Τι φοβάμαι;**

Πως παίζεται: Αφού διαβάσετε την ιστορία «Ο φόβος γεννάει τέρατα» ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν σε ένα χαρτί όλα όσα τους προκαλούν φόβο. Διαβάστε τους φόβους και αναφέρετε δικούς σας.

Θέματα για συζήτηση: Πως νιώθετε που όλοι έχουμε φόβους; Φοβόμαστε όλοι το ίδιο πράγμα; Τι μπορούμε να κάνουμε για να τους αντιμετωπίσουμε; Πως νιώθετε τώρα που κουβεντιάσαμε τους τρόπους αντιμετώπισης;

* *Ο φόβος γεννάει τέρατα (Λαϊκό παραμύθι της Ρωσίας: διασκευή από το Ημερολόγιο 2000 του Δικτύου Κοινωνικής Υποστήριξης Προσφύγων και Μεταναστών «Στέκι Μεταναστών»)*

*Μια φορά και έναν καιρό ήταν μία γιαγιά που είχε μία εγγονή και μία κότα. Η γιαγιά και η κότα ήταν αχώριστες. Μαζί έτρωγαν μαζί κοιμόντουσαν μαζί ξεχειμώνιαζαν. Μια μέρα ξεκίνησαν να πάνε να φέρουν νερό από τη βρύση. Μπροστά πήγαινε η γιαγιά με τις κατσαρόλες, πίσω η εγγονή με τα κατσαρολάκια και πιο πίσω η κότα με κάτι μικρά δοχεία σαν αυγά. Κι όπως πήγαιναν ι τρεις στη σειρά χτυπούσαν μεταξύ τους τα δοχεία και έμοιαζε σα να περνούσε μία παρέα μουσικών στο δρόμο.*

*Μια μηλιά, καθώς περνούσαν από μπροστά της έσκυψε περίεργα να δει τι γίνεται. Έσκυψε όμως κάπως απότομα κι έτσι έπεσε ένα μήλο που άρχισε να κατρακυλάει και χτύπησε την κότα στα πόδια. Η κοτούλα κακαρίζοντας σωριάστηκε τρομαγμένη καταγής σα να τη χτύπησε ολόκληρος βράχος. Το μήλο συνέχισε να κατρακυλάει , χτύπησε την εγγονή και μετά τη γιαγιά που σωριάστηκαν και αυτές τρομαγμένες στη γη. Ήταν τόσος ο φόβος τους που οι φωνές τους ακούστηκαν μέχρι πέρα μακριά από το δάσος. Ένας γέρος ξυλοκόπος που άκουσε τις φωνές έτρεξε γρήγορα να δει τι γίνεται.*

*«Τι πάθατε και τσιρίζετε έτσι» ρώτησε ο ξυλοκόπος.*

*«Ρωτάς τι έπαθα; Μία τεράστια αλεπού όρμησε κατ πάνω μου να με κατασπαράξει», είπε φοβισμένη η κοτούλα.*

*«Τι κακό ήταν κι αυτό! Ένας πελώριος λύκος ρίχτηκε να με φάει», είπε η εγγονή.*

*«Και συ τι έπαθες;» ρώτησε ο ξυλοκόπος τη γιαγιά, που έτρεμε από το φόβο.*

*«Αχ καλέ μου άνθρωπε, έπεσε πάνω μου μία πεινασμένη αρκούδα….»*

*Και τότε ο ξυλοκόπος σήκωσε το μήλο που βρισκόταν στα πόδα τους και είπε: « Δεν ήταν παρά ένα μήλο. Ο φόβος όμως, γεννάει τέρατα…»*

**Το μαγικό χαλί**

Πως παίζεται: Αφού διαβάσετε την ιστορία στα παιδιά προτείνετε τα παιδιά να ανέβουν σε ένα χαλάκι μαζί σας, που έχετε στρώσει. Πατάτε στο χαλί και κανένα πόδι δεν περισσεύει. Κι όταν θα είστε πάνω το ταξίδι με το «μαγικό χαλί» ξεκινάει. Για να αποκτήσετε όμως τις μαγικές του ιδιότητες πρέπει να το αναποδογυρίσετε τελείως , μένοντας όλοι πάνω . Δεν πρέπει να πατήσετε κάτω ούτε στιγμή, αλλιώς οι μαγικές ιδιότητες θα χαθούν.

Θέματα για συζήτηση: Τι νιώσαμε; Πετύχαμε το στόχο; Πως συνέβαλε ο καθένας στο στόχο αυτό;

* *Η ιστορία της νύχτας και των αστεριών (Ιστορίες του Γέρο-Αντόνιο, Subcomandante Marcos, Ροές, Αθήνα, 2003, σελ53:διασκευή)*

*Πριν από πολλές νύχτες όλα ήταν νύχτα. Ήταν ένα μεγάλο σκοτεινό στέγαστρο ο ουρανός κι ήταν λυπημένο το τραγούδι των ανδρών και των γυναικών. Οι θεοί στενοχωρήθηκαν για το λυπημένο τραγούδι και συγκεντρώθηκαν για να κάνουν μία συμφωνία. Γιατί οι θεοί πάντα συνεννοούνταν μεταξύ τους για να κάνουν τις δουλειές, κι έτσι έμαθαν οι γεροντότεροι μας κι έτσι μάθαμε κι εμείς. Οι θεοί λοιπόν συμφώνησαν να βγάλουν τη στέγη της νύχτας και το φως που βρισκόταν από πάνω να πέσει όλο στους άνδρες και τις γυναίκες ώστε να μην είναι λυπημένο πια το τραγούδι τους.*

*Και την έβγαλαν όλη τη στέγη της νύχτας κι ήρθε όλο το φως, που ήταν πολύ, γιατί ήταν η νύχτα μακριά και κάλυπτε απ΄το ποτάμι μέχρι τα βουνό κι ήταν πολύ το φως που κατακρατούσε η μακριά στέγη της νύχτας. Οι άνδρες και οι γυναίκες έμειναν τυφλωμένοι γιατί ήταν πολύ το φως και δεν έβρισκαν ξεκούραση τα μάτια τους και το σώμα δούλευε συνέχεια. Και παραπονέθηκαν οι άνδρες κι οι γυναίκες από το τόσο φως . κι οι θεοί είδαν ότι ήταν λάθος αυτό που έκαναν , γιατί ήταν θεοί, αλλά δεν ήταν βλάκες και μπορούσαν να καταλάβουν αν ήταν κακή η συμφωνία τους και ξανασυγκεντρώθηκαν κι έκαναν νέα συμφωνία να ξαναβάλουν τη μακριά στέγη της νύχτας ενόσω σκεφτόντουσαν πώς να κάνουν μια καλή συμφωνία. Και άργησαν σ αυτή τη συμφωνία και άργησε η μακριά νύχτα και γι αυτό οι άντρες κι οι γυναίκες έμαθαν να περπατούν τη νύχτα χωρίς φως , γιατί πολύ άργησαν οι θεοί να λύσουν το πρόβλημα της μακριάς στέγης της νύχτας.*

*Και μετά, σαν τελείωσαν πια οι θεοί τη συμφωνία, πήγαν εκεί όπου βρίσκονταν οι άνδρες και οι γυναίκες και ζήτησαν εθελοντές για να λύσουν το πρόβλημα. Και είπαν οι θεοί ότι οι εθελοντές θα ήταν κομματάκια φως που θα τα σκόρπιζαν στη στέγη της νύχτας για να μην είναι τόσο μεγάλη η νύχτα. «Θα είναι αστέρια», είπαν οι θεοί. Κι όλοι οι άνδρες και οι γυναίκες είπαν ότι ήταν εθελοντές γιατί όλοι ήθελαν να ναι αστέρια και δεν ήθελαν πια να είναι άνδρες και γυναίκες, κι όλοι κ όλες έγιναν αστέρια και την τρύπησαν όλη τη στέγη της μακριάς νύχτας κι όλα ήταν πάλι σκέτο φως και το πρόβλημα δεν τελείωνε και ήταν χειρότερα γιατί είχε τρυπήσει όλη η στέγη της νύχτας και πια δεν μπορούσε να καλυφτεί το φως που έπεφτε απ όλες τις πλευρές.*

*Κι οι θεοί πια δεν το αντιλήφθηκαν γιατί είχαν πια αποκοιμηθεί, ευχαριστημένοι που πια είχαν λύσει το πρόβλημα και δεν στενοχωριόντουσαν άλλο και γι αυτό κοιμήθηκαν. Κι έτσι οι άνδρες και οι γυναίκες έπρεπε να λύσουν μόνοι τους το πρόβλημα που αυτοί και αυτές μόνοι είχαν δημιουργήσει. Κι έτσι έκαναν όπως οι Θεοί και συγκεντρώθηκαν για να συμφωνήσουν και είδαν ότι δε γίνεται τίποτα αν όλοι θέλουν να ναι αστέρια κι ότι για να λάμπουν κάποιοι άλλοι πρέπει να σβήσουν.*

*Κι άναψε μια μεγάλη κουβέντα γιατί κανείς δεν ήθελε να σβήσει κι όλοι ήθελαν να λάμπουν και να ναι αστέρια. Αλλά τότε οι άνδρες κι οι γυναίκες οι αληθινοί, αυτοί που η καρδιά τους είχε το χρώμα της γης, γιατί το καλαμπόκι προέρχεται από τη γη, είπαν ότι αυτοί θα έσβηναν κι έτσι έσβησαν κι έτσι απέμεινε η νύχτα γιατί υπήρχε μαύρο κι υπήρχε και φως κι έτσι τα αστέρια μπόρεσαν να λάμψουν χάρη σ αυτά που έσβησαν, ειδάλλως θα ήμασταν ακόμη τυφλωμένοι.*

*Κι οι θεοί ξύπνησαν κι είδαν ότι υπήρχε νύχτα κι ότι ήταν όμορφος ο κόσμος έτσι όπως τον είχαν φτιάξει κι έφυγαν, και πίστεψαν ότι αυτοί, οι θεοί , είχαν επιλύσει το πρόβλημα. Αλλά τι να γίνει, ήταν οι άνδρες και οι γυναίκες που έκαναν καλή συμφωνία και την εκπλήρωσαν. Αλλά οι θεοί δεν το ήξεραν γιατί ήταν κοιμισμένοι κι έφυγαν νομίζοντας πως αυτοί τα είχαν κανονίσει όλα, καημενούληδες που ποτέ δεν έμαθαν πως έγινε και γεννήθηκαν τα αστέρια κι η νύχτα που είναι η στέγη των ανδρών και των γυναικών των αληθινών.*

*Κι έτσι έχει η ιστορία…*

*Μερικοί πρέπει να είναι σβησμένοι για να λάμπουν οι άλλοι, αλλά αυτοί που λάμπουν το κάνουν για τους σβησμένους.*

*Ειδάλλως, κανείς δε «λάμπει»..*

Καλή Επιτυχία!

*Το παιχνίδι είναι ο δρόμος όπου το συναίσθημα συναντά τη σκέψη και*

*μαζί εξερευνούν, εκφράζουν και εξελίσσονται…*

**Βιβλιογραφία:**

Κοκκίδου, Μ. (2014). Η εμψύχωση στη διδασκαλία-μάθηση. Το σχολείο της χαράς και της καρδιάς. Αθήνα: Fagotto books.

Νεμπαυλάκη, Α. (2018). Φτου και βγαίνω. Αθήνα: Καλειδοσκόπιο.

Φιλίππου, Δ. & Καραντάνα, Π. (2010). Ιστορίες για να ονειρεύεσαι. Παιχνίδια για να μεγαλώνεις. Για εμψύχωση βιωματικών ομάδων προσωπικής ανάπτυξης. Αθήνα:

Εκδόσεις Καστανιώτη.

Plummer, D. (2016). Παιχνίδια διαχείρισης θυμού για παιδιά. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.